

Tipps  
& Hinweise  
siehe  
Rückseite

# ORIENTALISCHE GEMÜSEQUICHE MIT SPINAT UND KICHERERBSEN

mit BÖCKER Glutenfreier Sauerteig Bio

## Für den Mürbeteig:

50 g	BÖCKER Glutenfreier Sauerteig Bio
150 g	Maismehl (plus etwas mehr zum Bearbeiten)
125 g	kalte Butter
5 g	Zucker
1	Ei (Größe L)
1/2 TL	Backpulver
5 g	Salz

Teigtemperatur: ca. 20 – 22 °C  
Ruhezeit: ca. 30 Min.

## Für die Füllung:

4	Eier (Größe L)
400 g	Saure Sahne oder Schmand
250 g	Geriebener Käse
50 g	Kichererbsen (aus der Dose)
125 g	Babyspinat
50 g	Rosinen
1	Kleine rote Zwiebel (gewürfelt)
125 g	Cherrytomaten (halbiert)
30 g	Gehobelte Mandeln
n.B.	Salz, Pfeffer, Kurkuma, Curry, Zwiebelgranulat, Paprikapulver (edelsüß), Zimt, Knoblauchgranulat



einfach



Gesamtzeit: ca. 1,5 Std.

+

Backzeit: ca. 25 Min.

## ZUBEREITUNG

1. **BÖCKER Glutenfreier Sauerteig Bio** und alle übrigen Zutaten für den Mürbeteig mit den Händen zu einem glatten Teig verkneten. Dann flach drücken und in Folie gewickelt für ca. 30 Minuten in den Kühlschrank stellen und ruhen lassen.
2. In der Zwischenzeit den Backofen auf 180°C (Umluft) vorheizen.
3. Für die Füllung Eier, Schmand oder Saure Sahne mit dem Käse verrühren. Nun alle weiteren Zutaten dazugeben und die Masse nach Belieben würzen und beiseitestellen.
4. Den Mürbeteig aus dem Kühlschrank nehmen und auf einer bemehlten Fläche mit dem Nudelholz etwas größer als das Backblech (26 x 39 x 3 cm) ausrollen. Den Teig ebenfalls mit etwas Mehl bestreuen, sodass er nicht klebt. Dies ggf. wiederholen.
5. Den Mürbeteig z.B. mit dem Nudelholz vorsichtig ausrollen und auf ein mit Backpapier belegtes Backblech legen, sodass der Boden und Rand mit Teig bedeckt sind. Keine Sorge, wenn der Teig bricht. Die Stücke einfach wieder aneinanderdrücken.
6. Nun die Füllung hineinkippen und mit einem Löffel gleichmäßig verteilen.
7. Die Quiche bei 180°C (Umluft) ca. 25 Minuten auf der mittleren Schiene backen.

Wir wünschen Ihnen guten Appetit!

# TIPPS & HINWEISE

für herzhafte Rezepte

- **BÖCKER Glutenfreier Sauerteig Bio ist einfach und schnell in der Verwendung und vor allem gelingsicher!**  
Einzigartig ist, dass der glutenfreie Starter entweder DIREKT in den Brotteig gegeben oder zum Ansetzen des eigenen Sauerteigs verwendet werden können. Für leckeres Brot von bester Qualität, denn unsere Produkte enthalten die richtige Menge der notwendigen Milchsäurebakterien und Sauerteighefen. Der glutenfreie Starter kann auf einfache und zuverlässige Weise bei vielen Backwaren die Backhefe ersetzen, denn der Sauerteig sorgt für ausreichend Lockerung im Brotteig.
- **Besonderheiten bei der Verwendung von glutenfreien Rohstoffen**  
Eine Herausforderung bei der Herstellung glutenfreier Brote und Brötchen ist das Fehlen des Glutens. Daher braucht es eine Auswahl verschiedener glutenfreier Rohstoffe, um glutenfreie Brote und Brötchen herstellen zu können. Dies macht die Zutatenliste deutlich umfangreicher als herkömmliche Rezepte. Sowohl die Auswahl als auch das Verhältnis jeder Zutat zueinander beeinflusst Teig- und Gebäckigenschaften. Ein Austausch der Rohstoffe oder eine Veränderung der Mengenverhältnisse kann daher zu einer unerwünschten Veränderung der Gebäckqualität führen. Etwas mehr Fingerspitzengefühl wird bei der Verarbeitung glutenfreier Teige benötigt. Sie sind in der Regel etwas klebriger und ähneln eher Roggen- und Roggenmischbrotteigen.
- **Backen mit Saaten und Körnern**  
Wenn den Backrezepten Körner und Saaten zugefügt werden, Flüssigkeitsmenge erhöhen. Die Saaten und Körner können für mehr Geschmack, vor der Zugabe in den Teig, geröstet werden.
- **Formen des Teiglings – Lang- oder Rundwirken**  
Das Wirken ist bei fast allen Broten eine wichtige Grundlage und der erste Schritt, dem Teig seine Form zu geben. Dafür den Teig mit dem Handballen mehrfach von außen nach innen eingeschlagen, bis eine Kugel mit glatter Oberfläche entsteht. Auf der anderen Seite entsteht eine Faltkante, der sogenannte Teigschluss. Dieser ist beim Backen in der Regel unten. Einige Teige sind sehr dünnflüssig, sodass eine Aufarbeitung wegfällt. Dies ist in den entsprechenden Rezepten erklärt.
- **Einschneiden des Teiglings**  
Zum Einschneiden ein scharfes Messer verwenden. Dieses in ein Gefäß mit Wasser tunken und anschließend schnell durch den Teig ziehen, damit dieser nicht so stark am Messer klebt.
- **Prüfen, ob das Brot fertig ist**  
Als Test, ob das Brot fertig ist, einfach mit dem Fingerknöchel auf den Brotboden klopfen. Wenn es hohl klingt, ist das Brot fertig. Aber bitte Vorsicht: Verbrennungsgefahr.